

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g	twarożek z zieloną 100 g (BIA)	Zupa jarzynowa ze szpinakiem i zieloną (św) 300 ml (GLU, SEL) Ryz brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) mandarynka 70 g	Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g	pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (MIE, DWU) ogórek zielony z zieloną 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 024,5 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Sód [mg] 2 045,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 94,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 suma cukrów prostych [g] 61,4
2023-12-23 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) jabłko 150 g połędwica z warzywami 30 g	grejfrut 0,3 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet warzywa ** 150 g Pieczeń rzymska 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	twaróg z koperkiem 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	wafle ryżowe-naturalne 150 g	Energia [kcal] 2 030,4 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Sód [mg] 1 935,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 40
2023-12-24 niedziela	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor 150 g pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ)	kisiel 200 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym 200 g (SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g	jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Barszcz czerwony czysty 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Ryba po grecku gotowana 110/140 250 g (RYB, DWU) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 1 szt sałatka ryżowa z brzoskwinia 150 g (JAJ, DWU, SO2)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 014,5 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Sód [mg] 2 254 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 64,1

2023-12-25 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kakao 250 ml (BIA) ketchup 20 g mandarynka 70 g	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g	jabłko pieczone z cynamonem 150 g	pomidor 100 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) galareta drobiowa, cytryna (mały) 60 g (MIE, DWU) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 199,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Sód [mg] 3 065,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 54,5
2023-12-26 wtorek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU) sałatka z selera konserwowego(w) 150 g (JAJ, SEL, DWU) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA)	bukiet warzyw z ziołami 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Szynka gotowana 80 g (MIE) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g (JAJ, DWU)	herbata owocowa 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) południca sopočka 50 g (DWU) pomidor 100 100 g sałata 20 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 307,7 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Sód [mg] 2 505,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 44,5
2023-12-27 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) mandarynka 70 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot ** 250 g	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 291 Sód [mg] 2 058,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 66,8
2023-12-28 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA) pomarańcza 0,5 szt	sok pomidorowy 200 ml	Żurek 300 ml (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 150 g schab duszony/sos nat-lekki 80 g (GLU, MIE) kompot jabłkowy 250 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	szynka drobiowa -wędł. 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, DWU, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 271,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Sód [mg] 2 616,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 74,8